

БИБЛИОТЕРАПИЯ В КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ РАССТРОЙСТВ У ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА*Е.В. Шустик, 4 курс**Научный руководитель – Е.Е. Лебедь–Великанова, старший преподаватель**Полесский государственный университет*

Актуальность. Библиотерапия – biblio (книга) и therapeia (лечение) лечебное воздействие на больного с помощью чтения, литературы в целях нормализации или оптимизации его психических, а через них физиологических и биологических процессов. Эта сложность проистекает из неумовимой цепи взаимосвязи широкого круга смежных с библиотековедением наук [2]. По мнению А.Е. Шапошникова, библиотерапия находится на стыке библиотековедения и медицины. С точки зрения медиков библиотерапия является частью психотерапии, т.е. планомерного использования психического воздействия на больного с лечебными целями (А. Белик, Л. Дмитриева, И. Куталин, Н. Несвищенко, В. Семке, В. Фоменко). В библиотековедческом контексте библиотерапия чаще всего рассматривалась и рассматривается как одно из направлений педагогики чтения (Л. Беляева, О. Егорова, Л. Беляков, В. Терешин) [8].

По мнению советского психолога и психотерапевта В.Н. Мясищева «под библиотерапией понимают лечебное воздействие на психику больного человека при помощи чтения книг. Лечение чтением входит как одно из звеньев в систему психотерапии. Метод библиотерапии представляет собой сложное сочетание книговедения, психологии и психотерапии» [16].

Библиотерапия основана на утверждении, что художественная литература воздействует на психику человека и тем самым изменяет физиологические и патологические процессы в его организме, лечит с помощью специально подобранных книг с учетом психических особенностей читателя, библиотерапевт оказывает благотворное влияние на лечение различных соматических и психических заболеваний, неврозов. Целенаправленное лечение чтением может «иметь успокаивающее действие, но оно может быть и средством тонизирующим, создающим бодрость и хорошее настроение. Оно может выравнивать эмоциональное состояние, содействовать воспитанию воли, делая характер более устойчивым», — так писал И.П. Кутанин, одним из первых поставивший вопрос о применении библиотерапии [7].

Библиотерапевтический эффект может исходить не только от чтения художественной литературы, но и от самого широкого круга материалов — журналов мод, газет, учебников, научных книг, энциклопедий и словарей. Наряду с художественной литературой можно использовать поэзию, литературу по интересам. По существу библиотерапевтический эффект художественной литературы необходим тем, кто временно нуждается в особом внимании в связи с какими-то проблемами [5].

Цель работы: разработка программы арт-терапии, основанной на использовании метода библиотерапии в коррекции эмоциональных расстройств людей пожилого возраста.

Первый этап: Была проведена оценка психического состояния у людей пожилого возраста. Она проводилась по тесту «Госпитальная шкала тревоги и депрессии (HADS)». По результатам тестирования в экспериментальной группе у всех испытуемых наблюдался неблагоприятный показатель психического состояния, который составил $17 \pm 1,5$ баллов – высокий уровень: клинически выраженная тревога или депрессия.

Второй этап: На основе результатов была разработана и апробирована программа арт-терапии для людей пожилого возраста с эмоциональными расстройствами, которая включала в себя библиотерапию, музыкальную терапию и изо-терапию. Данная программа арт-терапии рассчитана на 20 дней и включала: 10 занятий по библиотерапии, 7 занятий по музыкальной терапии и 8 занятий по изо-терапии.

На третьем этапе в ходе исследования была проверена эффективность программы арт-терапии для людей пожилого возраста с эмоциональными расстройствами с помощью теста «Госпитальная шкала тревоги и депрессии (HADS)». После эксперимента были получены следующие данные: средний показатель уровня психического состояния у людей пожилого возраста с эмоциональными расстройствами составил $12,8 \pm 2,3$. Таким образом, после проведения эксперимента наблюдается улучшение результатов психического состояния людей пожилого возраста с эмоциональными расстройствами. Использование разработанной программы арт-терапии в течение 20 дней позволило улучшить уровень психического состояния; сформировался у пациента положительная самооценка. На основании результатов исследования у людей пожилого возраста с эмоциональными расстройствами была доказана необходимость проведения библиотерапии, изо-терапии и музыкальной терапии. А разработанная комплексная программа арт-терапии может быть рекомендована в дальнейшем для улучшения эмоционального состояния у людей пожилого возраста.

Вывод: Использование библиотерапии в коррекции эмоциональных расстройств у людей пожилого возраста позволило нам:

- во-первых, уменьшить психо-эмоциональное состояние тревоги и депрессии у пожилых людей;
- во-вторых, снизить отрицательные проявления;
- в-третьих, концентрировать внимание на ощущениях и чувствах пожилых людей;
- в-четвертых, формировать у пациента положительную самооценку и повысить качество жизни;

По окончании опытно-экспериментальной работы были даны практические рекомендации людям пожилого возраста и их близким по коррекции эмоциональных расстройств у людей пожилого возраста.

Список использованных источников

1. Александрова, М. Д. Проблемы социальной и психологической геронтологии. – Л.: 1974. – 50 с.
2. Ананьев, Б.Г. К проблеме возраста в современной психологии // Психология старости и старения: Хрестоматия / Сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. – М.: 2003. – 123 с.
3. Арьес, Ф. Л. Возрасты жизни // Философия и методология истории. – М.: 1977. – 45 с.
4. Бацман Р. В. Духовные проблемы пожилых людей // Проблемы старости: духовные, медицинские и социальные аспекты: Сб. трудов / Под ред. А.В. Флинта. – М.: 2003. – 53 – 92 с.
5. Балашова, Е.В. Библиотерапия: компенсаторное чтение художественной литературы // Библиотерапия: задачи, подходы, методы. – М.: БМЦ, 2001. – 49 – 54 с.
6. Бороздина, Л.В. Особенности самооценки в позднем возрасте // Психология старости и старения: Хрестоматия / Сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. – М.: Академия, 2003. – 135 – 148 с.